Ⅱ　教職員のメンタルヘルスに関する調査研究

＜第１年次研究＞

１　調査研究の概要

（１）目的

福島市の教職員は，東日本大震災の後，原発事故の影響がある中，本市の復興を担う子どもたちの「未来を切り拓く力」をはぐくむため，教育に力を注いできた。震災４年目になる現在も，通常の教育活動に加え，放射線教育や防災教育，震災後の子どもの心のケアに関する指導・支援等が続いている。

そのような中，教職員の体力・気力面での疲れが，徐々に表出してくる時期ではないかと考えられる。阪神・淡路大震災でも援助者である教職員のメンタルヘルスの問題が，震災後数年経って顕著になったと報告されている。このことからも，本市教職員の「心のケア」は喫緊の課題と言っても過言ではない。

そこで，福島の復興・子どもへの教育に奔走してきた本市教職員のメンタルヘルスについての実態をとらえ，今後の取組について提案するために調査研究を行う。

（２）調査の概要

①　調査の設問内容

東日本大震災後４年目を迎える福島市の全教職員へのメンタルヘルスに関するアンケート

○　現在の仕事のやりがい及びストレス
○　東日本大震災・原発事故以降の変化
・　仕事の変化へのストレス
・　自分の生活の変化へのストレス
○　今後期待するサポート

②　調査対象

○　福島市立幼稚園
（主任教諭，副主任教諭，嘱託教諭，常勤の臨時教諭）
○　福島市立小･中･特別支援学校
（校長，教頭，教諭，養護教諭，栄養教諭，常勤講師，主任主査，主査，主事，主任栄養技師，副主任栄養技師，栄養技師）

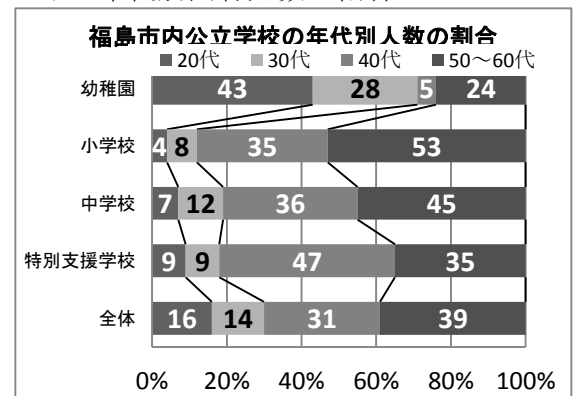
③　回答者

○　１５５０名より回収した。

ア　職種別回答人数

	校長	教頭	教諭	講師	養教	栄教	事務	合計
幼稚園	0	0	41	23	0	0	0	64
小学校	50	50	601	62	47	11	41	862
中学校	20	21	399	68	23	3	17	551
特別支援学校	1	1	58	9	1	1	2	73
合 計	71	72	1099	162	71	15	60	1550

※　「養教」は「養護教諭」，「栄教」は「栄養教諭」と表記（以下同じ）
※　「講師」に，幼稚園「嘱託教諭と常勤の臨時教諭」を含む

イ　年代別回答人数の割合

※　幼稚園は２０代が４３％，小・中・特別支援学校は４０代以上が８０％以上，また小学校は５０代以上が５０％を超える。

④　調査方法

○　無記名の質問紙法とした。
○　個人や学校が特定できないように十分に配慮し，封筒のままで特設ポストを設置して回収した。
○　集計は，学校の負担を考慮し，本調査研究協力員１１名で１５５０名分すべて行った。

⑤　調査の時期

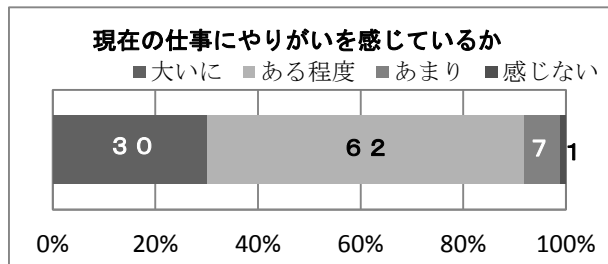
○　平成２６年９月８日～９月１９日

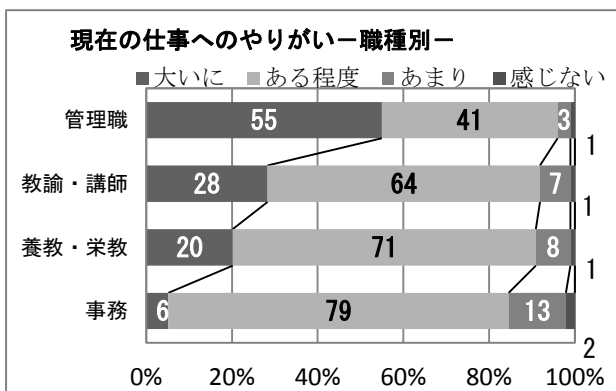
（３）分析考察の進め方

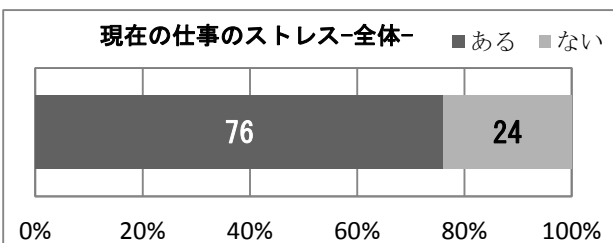
質問毎に回答結果を校種・職種・男女・年代別で集計し，特徴的な点や相違点を取り上げ，実態として情報提供する。また，実態から見えてきた今後必要と思われる取組について提案する。

２　調査結果の概要

［現在の仕事について］

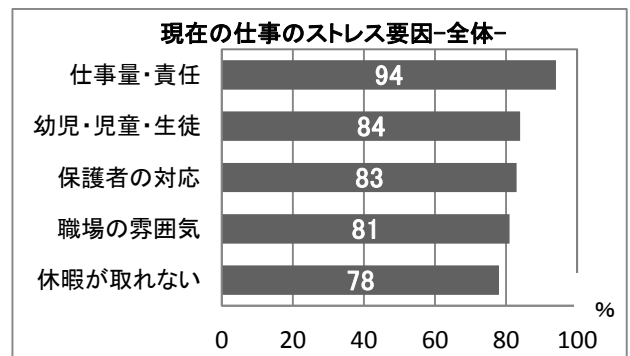
設問Ⅰ 現在の仕事に，やりがいを感じているか。

「現在の仕事へのやりがい」は，９０％以上の教職員が「大いに・ある程度やりがいを感じている」と回答している。仕事に対し真摯に取り組んでいる本市の教職員の姿がうかがえる。

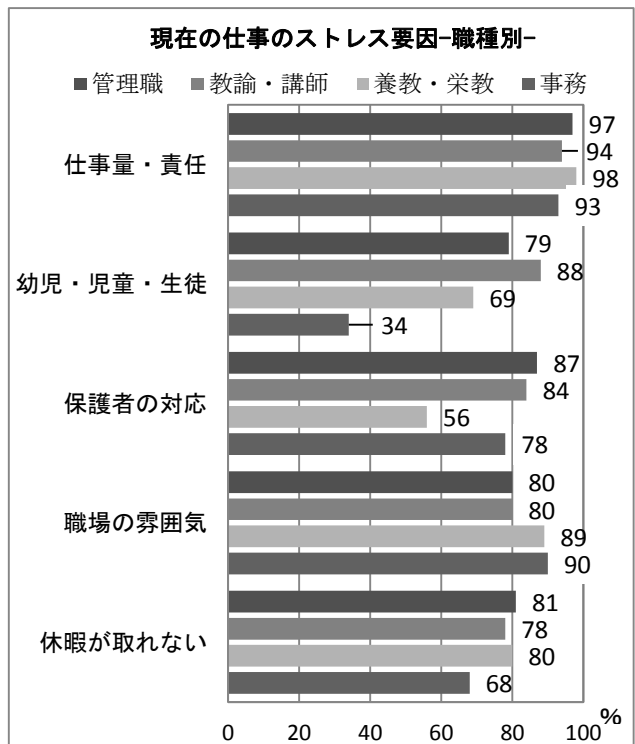
ただ，約８％が「感じていない」と回答している点は，ストレスとの関係をとらえる必要がある。

職種別では，管理職の５５％が「大いに感じている」と回答しており「仕事へのやりがい」に対して，一番意識が高かった。

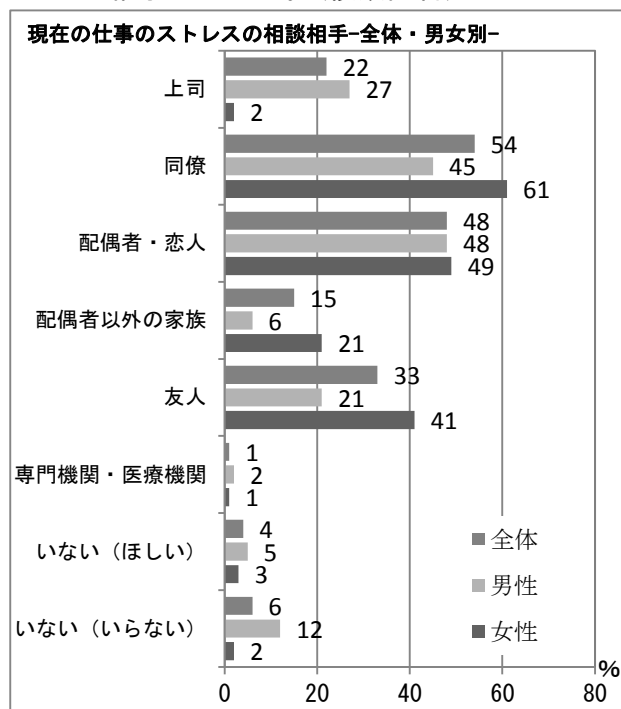
設問Ⅱ-2 現在，仕事のストレスはあるか。

「現在の仕事のストレス」については，全体の７６％の教職員が「ある」と回答した。

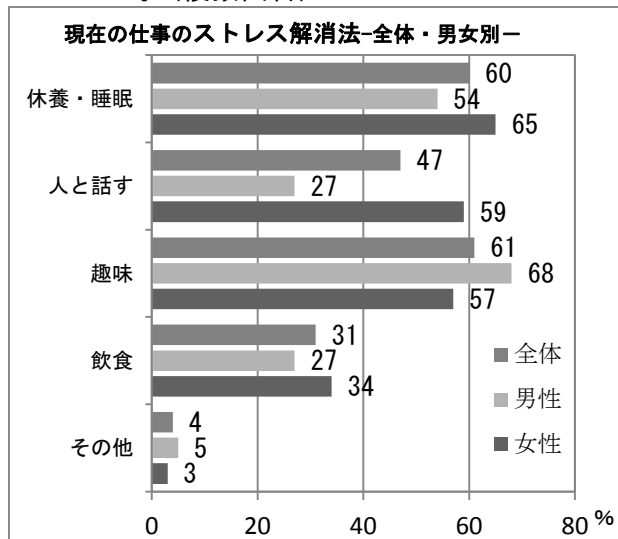
他に，男女別や職種別結果においても，ほぼ同じ結果となった。

設問Ⅱ-2 現在の仕事のストレス要因は何か。

（複数回答）

現在の仕事にストレスを感じている７６％の教職員の中の９４％が，要因として「仕事量の多さ・責任の重さ」を選択している。そしてその半数が「やや強い・強い」ストレスと答えていることに注目したい。次いで「幼児・児童・生徒」「保護者の対応」「職場の雰囲気」「休暇が取れない」を約８０％が選択した。選択数の平均は6択（複数回答可）中, 約４.３で複数のストレスをかかえていることが分かる。

「その他」の項目の記入欄に，「力量不足や限界性，健康面など，自分自身に関すること」や「部活や特設クラブ・学校時間以外の仕事等勤務時間外の仕事」「学校の施設や設備」「多すぎる調査やアンケート」等と記述されており要因は様々であることが分かる。

職種別では，管理職と教諭は「保護者への対応」，教諭・講師は「子どもへの対応」，養護教諭・栄養教諭，事務職は「職場の雰囲気」を多く選択していた点が特徴として挙げられる。

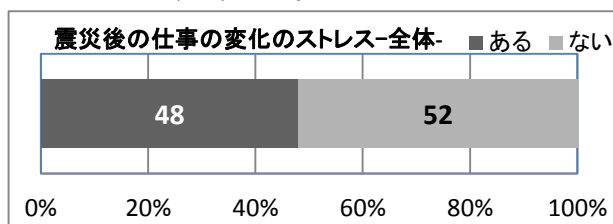
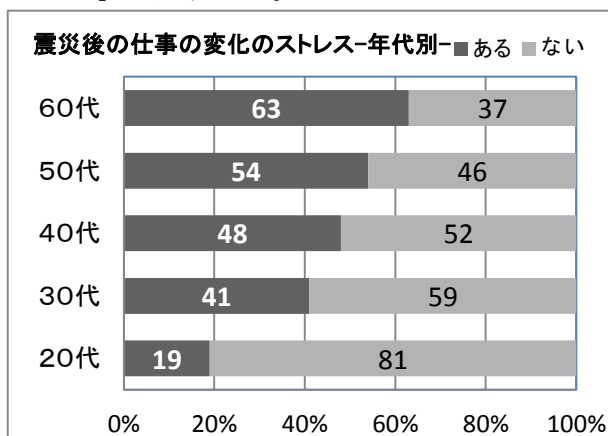
設問Ⅱ-3 現在の仕事のストレスに対する相談相手はいるか。（複数回答）

全体で見ると「現在の仕事のストレスに対する相談相手」を「同僚」と答えた割合が５４％で最も多い。続いて「配偶者・恋人」となり，「専門機関・医療機関」は，１％と極めて少ない。男女別では，女性は「同僚」「家族」「友人」の割合が多く，男性との差は約２０％ほどある。男性は「上司」と答えた割合が多かった反面，「相談相手はいない」と答えた割合が，他と比べ多い。その他に職種別では，管理職が「上司」「いない」を多く選択した反面，「家族」と答えた割合が少ないことが分かった。

設問Ⅱ-4 現在の仕事のストレスの解消法は何か。（複数回答）

「現在の仕事に対するストレス解消法」は，全体では「休養・睡眠」「趣味」が多く，６０％程度であった。次は「人と話す」であった。

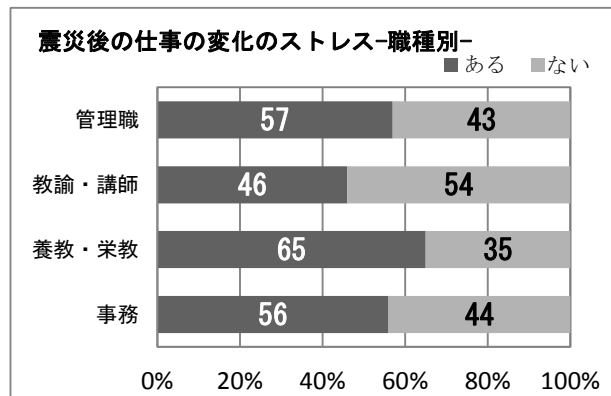
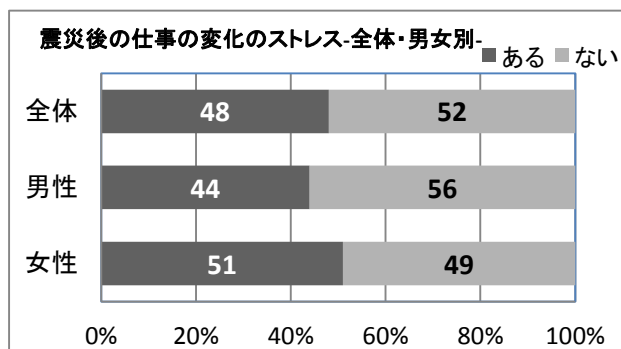
男女別では，男性は「趣味」女性は「休養・睡眠」「人と話す」が多く，特に女性は「人と話す」が男性の２倍強になっている。

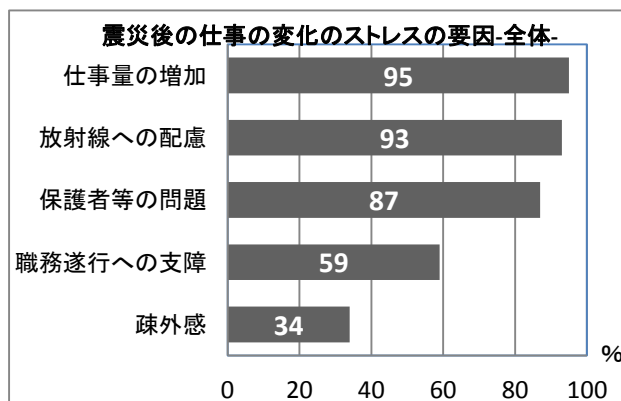
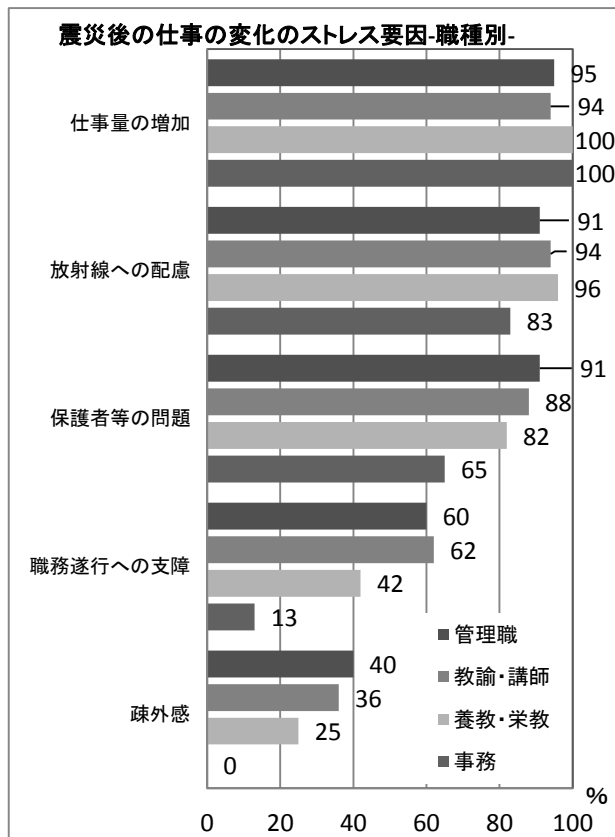
他に職種別の結果からは，管理職や教諭・講師，養護教諭・栄養教諭が「休養・睡眠」を多く選択したこと，養護教諭・栄養教諭が「人と話す」を最も多く選択した反面，管理職・事務職は「人と話す」をあまり選択してなかったこと等が分かった。なお，「その他」の項目の記入欄には，解消法として「家族との団らんを大切にする」「家族と外出する」「自分へのご褒美を買う」「散歩」という記述があった。

［東日本大震災・原発事故以降のこと］
―震災後の仕事の変化に対するストレス―

設問Ⅲ-1 震災後の仕事の変化に対するストレスは，あるか。

「震災後の仕事の変化に対するストレス」の有無については，全体では，教職員の４８％が「ある」と回答した。

次に，年代別に比較してみたところ，年代が上がるにつれて，わずかではあるが「震災後の仕事の変化に対するストレス」が「ある」と答えた割合が高く，６０代は６３％であった。

なお，２０代の教職員については，震災当時は教職員ではなかった方が多いと考えられるこ

とから，参考値とする。

「震災後の仕事の変化に対するストレス」について，職種別でみると，「ある」と答えた割合が，比較的高い結果だったのは，養護教諭・栄養教諭の６５％であった。続いて，管理職と事務職が５６～５７％となっている。

次に，男女別で比較したところ，大きな差はみられなかった。数値としては，男性より女性が，わずかに高いようだ。

設問Ⅲ−2 震災後の仕事の変化に対するストストレスの要因は何か。（複数回答）

「震災後の仕事の変化」に対して，ストレスが「ある」と回答した教職員のうち９５％が，「仕事量の増加」を要因としてとらえていることが分かった。次いで「放射線に対する配慮」「保護者や家庭に対する課題」であった。選択数の平均は，５択（複数回答可）中，約３.８であることから，複数のストレス要因をかかえていることがうかがえる。「その他」の記述欄には，「放射線に関する同じような調査やアンケートが多い」「教育活動の制限(屋外活動・野外活動・材料)」等，震災後特有の対応や行政に関する記述が，やや多かった。

「震災後のストレスの要因」を職種別で見ると，「仕事量の増加」を選択した養護教諭・栄養教諭，事務職が１００％であった。震災後の仕事量の増加が，養護教諭・栄養教諭，事務職の強いストレスになったこともうかがえる。

「震災後の仕事の変化に対するストレス」が「ある」と答えた教職員の自由記述から，「仕事量の増加」と「放射線への配慮」に関する内容が多く書かれていた。

【自由記述より】

○　甲状腺やホールボディーの検査についての業務の負担が学校で多すぎる。
（４０代　女性　養護教諭）

○　仕事上，パソコン等の使用で目を酷使し，めまいに苦しんでいる。年齢的な所もあるが震災がらみで仕事が増えたことが原因と考える。心身ともに疲労がたまっている。
（５０代　女性　事務職）

○　放射線教育がストレス。講習会を受けても

理解できない。このような状態だと生徒に伝わる授業ができない。助けてほしい。

（３０代　女性　教諭）

設問Ⅲ−4 震災後の仕事の変化に対するストレスの解消法は，何か。（自由記述）

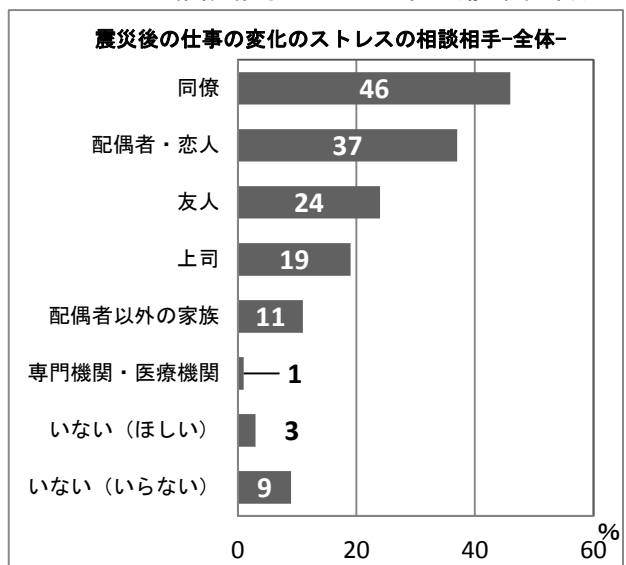
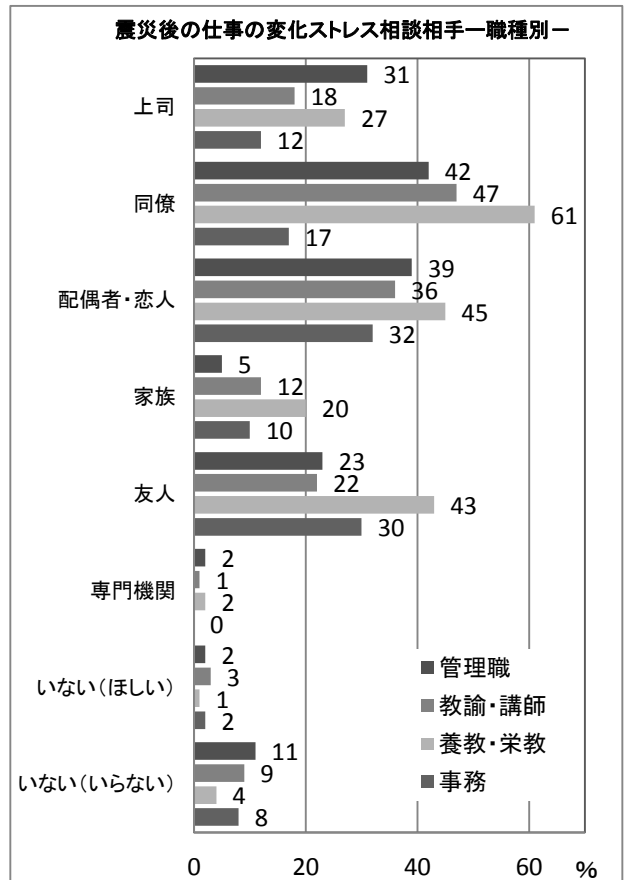
内容を分類したところ次のようになった。

震災後の仕事の変化に対する
ストレスの解消法

1　人と話す，共有する
- ○　家族，同僚，友人に話す。
- ○　話を聞いてもらう。
- ○　一人で抱え込まない。
- ○　誰かに相談する。
- ○　心許せる人に，自分の思いを話す。
- ○　同じような教育観を共有している同僚や友人と話をすることで，自分をより肯定的にとらえるようにする。
- ○　友人と過ごす。

2　趣味や休養
- ○　趣味を楽しむ。
- ○　趣味の時間を大切にしている。
- ○　本を読む。
- ○　音楽を聴く。
- ○　リラックスできる環境で，リセットする。
- ○　子どもたちと一緒に遊ぶ。
- ○　睡眠，休養を十分とる。
- ○　よく眠れるように体を動かす。

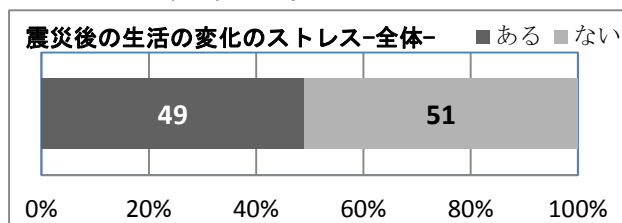
3　仕事への取り組み方
- ○　休みの日に仕事をしない。
- ○　持ち帰り仕事を全くしない日をつくる。
- ○　できるだけ早く帰宅する。
- ○　家では，仕事のことを考えないようにする。
- ○　なるべくオン・オフの切り替えをきちんとする。
- ○　オフの時は仕事のことを考えない。
- ○　自分ができることのみを心がける。
- ○　無理をしない。
- ○　仕事と家庭との切り替えをする。
- ○　情報を集め，いろいろな立場にいる人たちを理解する。
- ○　知識を増やす。
- ○　前向きに考える。
- ○　メディアの情報に振り回されず，自分自身の思いを信じる。

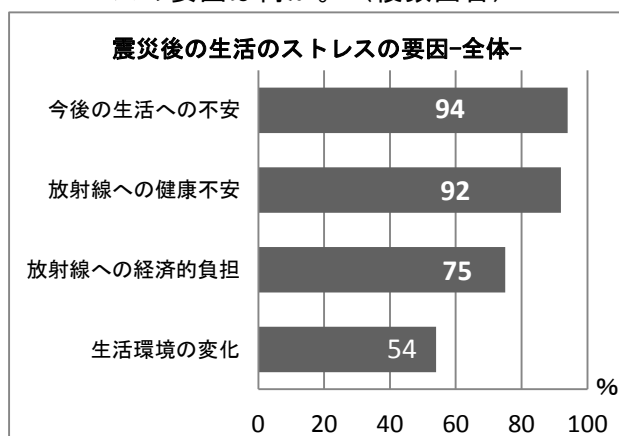
設問Ⅲ−3 震災後の仕事の変化に対するストレスの相談相手はいるか。（複数回答）

全体では，震災後の仕事の変化に対するストレスの相談相手に４６％の教職員が「同僚」を選択した。次いで「配偶者・恋人」「友人」となっている。「上司」の選択は２０％，「専門機関・医療機関」の選択，１％程で極めて少ない。「相談相手はいない（いらない）」の回答も１０％弱あった。

職種別では，管理職及び養護教諭・栄養教諭は，他と比べると「上司」を選択した割合が多

かった。養護教諭・栄養教諭は「同僚」「配偶者・恋人」，事務職は「友人」が多くなっている。一方，管理職においては，「家族」が少なく，「いない」と回答した割合が多かった。

他に，男女別の結果からは，女性は男性より「同僚」「家族」「友人」を選択する割合が多い。男性については「上司」が，やや多くなっている。また，年代別の結果からは３０～６０代は「同僚」の割合が一番多く，次いで「配偶者・恋人」「友人」，２０代は「友人」の割合が一番多く，次いで「家族」「同僚」の順になっている。年代が上がるにつれて「相談相手がいらない」と回答する割合が多く，６０代では約１０％，５０代では５％であった。

－震災後の生活の変化に対するストレス－

設問Ⅲ-5 震災後の生活の変化に対し，ストレスは，あるか。

「震災後の生活の変化」に対してのストレスについては，４９％が「ある」と回答した。

設問Ⅲ-6 震災後の生活の変化に対するストレスの要因は何か。（複数回答）

震災後の生活の変化にストレスを感じる要因については，教職員の９４％が，「今後の生活に対する不安」をもっているとなった。また，「健康不安」に関しても，９２％と高い割合になり，次いで「経済的負担」が続く。また，養護教諭・栄養教諭は，「今後の生活に対する不安」「健康不安」，事務職は「健康不安」がストレスになっていると全員が回答した。

選択数の平均については，５択（複数回答）中，約３.３となり，複数の要因をかかえていることが分かった。「その他」に挙げられた要因としては「食事の制限」「自家栽培の野菜・山菜・釣った魚・地物が食せない。」や「除染にともなう人の出入等による不安」という内容もあった。

設問Ⅲ-8 震災後の生活の変化に対するストレスの解消法は，何か。（自由記述）

主な内容は，次のとおりである。

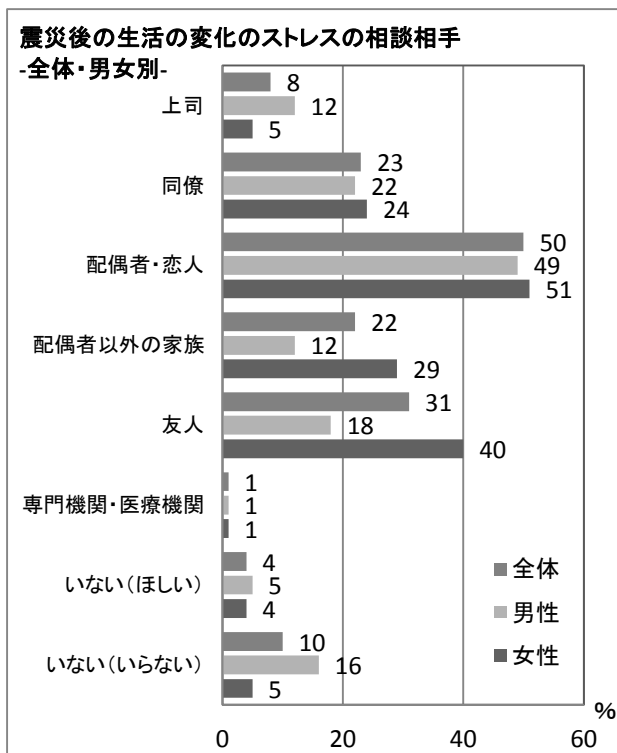
震災後の生活の変化に対する ストレスへの解消法

１　家族や親しい人との時間を大切に
- ○　家内と一緒に買い物や旅行に行く。
- ○　家族で話題にして，それぞれの考えを聞き，前向きにやろうと確認する。
- ○　家族と生活設計を考える。
- ○　愛犬や愛猫とのふれあいが最高。

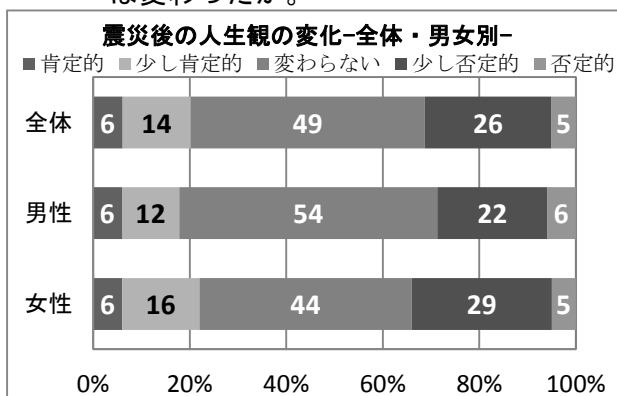
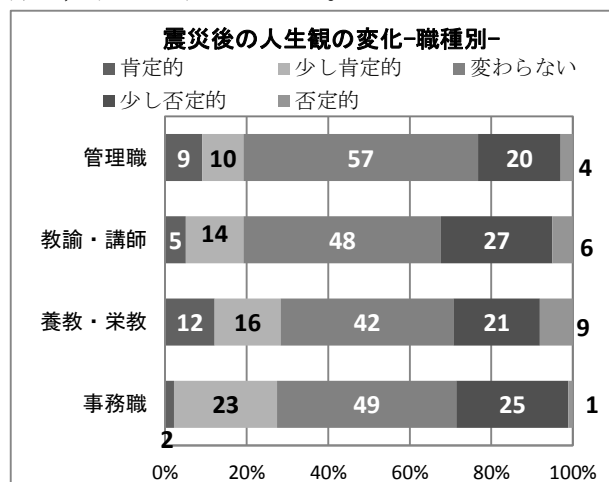
２　趣味
- ○　県外への旅行を楽しむ。
- ○　会話を楽しみ，おいしいお酒をたしなみ，趣味を楽しむ。
- ○　夢をもつ。（宝くじを買うことも）
- ○　大好きな歌を大きな声で歌う。
- ○　好きな音楽を聴く。
- ○　ゆっくりお風呂に入り，あたたまる。
- ○　休日の朝，ゆっくりジョギングをしさわやかな気持ちになっている。
- ○　軽い内容の読書等により逃避する。
- ○　草むしりや土いじりやガーデニング農作業や自然とのかかわり。

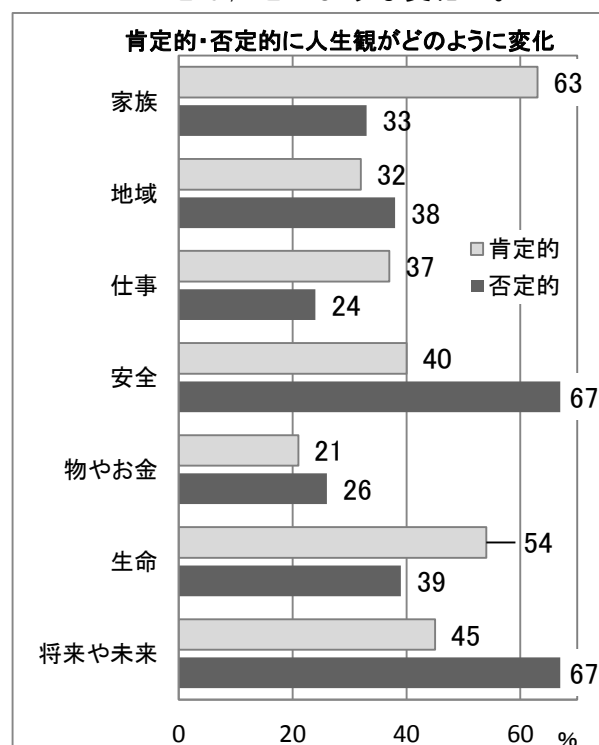
３　落ち着ける環境づくり
- ○　持ち物整理や清掃をして不要なものを捨て，身の回りをきれいにする。
- ○　エアコンのきいた部屋で体を休める。

４　その他
- ○　食事の材料等に注意を払い，おいしく質の良い食事を心がけている。
- ○　震災前と同じ生活を心がける。
- ○　福島のよいところを考える。
- ○　地域を巡って，自然や文化・歴史とふれあう。

設問Ⅲ－７ 震災後の生活の変化に対するストレスの相談相手はいるか。（複数回答）

全体的には，「配偶者・恋人」が一番多く，約５０％が選択した。次いで「友人」の順で，「同僚」はそれほど高くない。ここから，被害が大きかった教職員の中には，その苦しみを職場の同僚にほとんど吐露できず，辛さを一人で抱えて仕事をしている姿が想像できる。「専門機関・医療機関」は１％，「いない」も１０％程度みられた。男女別では，女性「同僚」「家族」「友人」が多かった。男性は「上司」「相談相手はいない」も，多かった。他に，職種別の結果から，管理職は「上司」「いない」が多く，「家族」が少ないということが分かった。

ー震災後の人生観等の変化ー

設問Ⅲ-9 原発事故以降，人生に対する考え方は変わったか。

震災後の人生観については，全体・男女別とも一番多い回答は「変わらない」であった。肯定的・否定的を問わず「変わった」と感じた割合は，約５０％であった。

職種別に見ると，「肯定的・少し肯定的に変化した」が，一番多かったのは養護教諭・栄養教諭の２８％であった。これは，「健康教育」や「食育」を担う養護教諭・栄養教諭が，これまで以上に自己の仕事に「使命感」や「誇り」を感じ始めていることがうかがえる。事務職については，「肯定的・少し肯定的に変化した」と感じている割合が２５％であったが，「否定的・少し否定的に変化した」と感じている割合も２６％と，比較的多かった。

設問Ⅲ－１０「肯定的（少し）」「否定的（少し」とは，どのような変化か。

肯定的な変化については，「家族」に対する

変化が６３％，「生命」については５４％という結果であった。否定的な変化については「安全」に関すること「将来や未来」に対する不安が６７％という結果になった。

設問Ⅲ-9 人生観が変わったと答えた方で，その具体的な内容は何か。（自由記述）

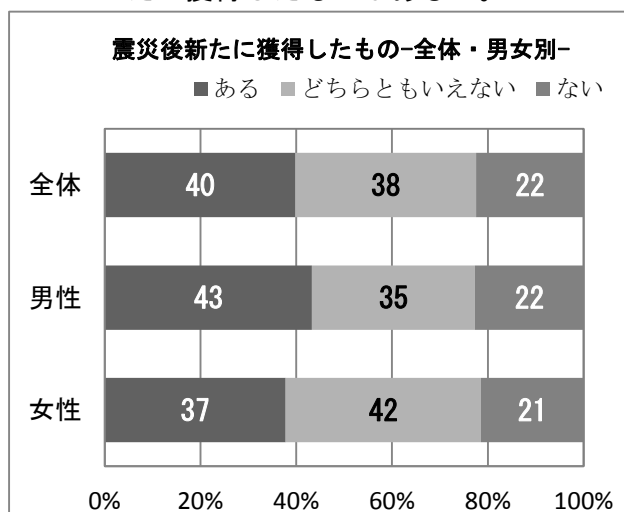
主な内容は，次のとおりである。

（○肯定的　●否定的）

項目	評価	内容
家族に対すること	○	・　家族の存在，絆の強さを再認識した。 ・　あたり前の生活がとても幸せなことである。 ・　家族と過ごす時間を大切にしようと改めて感じることができた。
	●	・　放射線による健康面への影響や生活面に不安を感じる。 ・　家族や親族の中での放射線に対して考え方の違いが，付き合いにまで影響している。
地域に関すること	○	・　地域の力の大切さを感じた。 ・　地域とのつながりをより意識するようになった。 ・　地元で生活していこうという考えになった。 ・　福島県の復興に対する思いが強くなった。
	●	・　確かな情報が少なく，子どもに安全だと言うことができない。 ・　地域の放射線量が高く，このまま住み続けてよいのかどうか不安である。 ・　地元に愛着を持って生きていけるのか不安に思う。
仕事に関すること	○	・　福島で生きる子どもたちを育てるという意識が向上した。 ・　教育観，人生観が大きく変化し教職に対するやりがいを今まで以上に感じるようになった。 ・　防災教育や放射線教育を実施することの大切さ。 ・　復興に向けて，教育の果たす役割を再確認した。
	●	・　仕事に対する責任が重い。 ・　仕事は時間でわりきる。 ・　仕事場（学校）の災害に対しての備えが不十分である。
安全に関すること	○	・　安全への意識と，物心共に準備しておく必要性を認識できた。 ・　自分の身は，自分で守る大切さを学んだ。
	●	・　原発事故が収束しないことが不安である。 ・　安全と言われ続けてきた原発に事故が起き，国や安全に対して信じられなくなった。 ・　将来的にも自然災害は，いつ，どんなことが起きるのか分からないので受け入れるしかないが，難しい。 ・　食の安全への不安がある。
物やお金に関すること	○	・　食べ物に関しては，高くても安心な物を購入している。 ・　災害時を考え，物を備蓄するようになった。 ・　お金ではなくて，自然と共存していくことの大切さを知った。
	●	・　金銭，動産，不動産に関する執着が強くなった。 ・　経済的に負担が増えた。 ・　同じ県内でも不平等というわけではないが，震災・原発事故を理由に価値観が異なっている。
生命に関すること	○	・　「死」を受け入れることを前向きに考えるようになった。 ・　命があること，それだけですばらしいと感じるようになった。 ・　命があることに感謝し，精一杯生きなければと強く思うようになった。 ・　津波で，両親と祖父母を亡くした。与えられた日々を大切に生きようと思っている。
	●	・　何か問題があると放射線のせいであると考えてしまう。 ・　いつ放射線の影響が出ても不思議ではない。癌になるかもしれない。少々投げやりになっている。 ・　自分たちの生活は人間の力が遠く及ばないリスクにさらされている。
将来・未来に関すること	○	・　福島の将来をつくる人材の育成という明確な目的意識ができた。 ・　今やるべきことは何なのか，将来に向けてどう対応していけばよいのかを考え，実行するようになった。
	●	・　目に見えない放射線が将来の生活全般の漠然とした不安となる。 ・　子どもの養育，将来の見通しに不安を感じる。 ・　今後の生活や結婚等への影響。 ・　頑張っても報われない無力感がある。

その他	○	・　すべてのことにおいて「普通」が当たり前ではないことをよく考えるようになった。 ・　ボランティア活動参加により，福島のよい人，よい場所を知ることができ，この場に生活していることを誇れるようになった。 ・　心理学の勉強を始め，かなり心の負担が軽くなった。 ・　もっと多様な方々とつながり，強さとしなやかさをもちたい。 ・　原発事故を核とした社会・政治の動きに，今まで以上に関心が向くようになった。 ・　１日１日を精一杯生きることの大切さを感じることができた。
	●	・　情報が正しく伝わらない。 ・　被災者に寄添うことの難しさ。 ・　忘れ去られてしまうと感じる。 ・　「がんばろう」と口で言ってもいざとなると拒んでしまう。（瓦れきの処分等） ・　様々な価値観をもつ人がいる中でどのような言動をとればよいのか，分からなくなった。 ・　なかなか進まぬ原発事故への対応に対する不満が，あらゆるところに暗雲をもたらしている。

「放射線の問題」が，家族や地域とのかかわりや自分の価値観・人生観にまで大きな影響を与えていることが読み取れる。

設問Ⅲ−11 東日本大震災・原発事故の経験で新たに獲得したものはあるか。

全体・男女別において，獲得したものが「ある」が「ない」よりも約２０％上回る結果となった。わずかではあるが女性よりも男性の方が高い。その他には，職種別の結果によると，管理職と養護教諭・栄養教諭は「震災後に新たに獲得できたもの」が「ある」と答えた割合が，「ない」より多かった。大震災の経験を前向きにとらえている傾向があることがうかがえる。

設問Ⅲ−12 震災後，新たに獲得できたものについて，その具体的な内容は何か。（自由記述）

主な具体的な内容は，次のとおりである。

復興に向けて	・　先取りした未来の姿から福島を考えることの大切さ。 ・　復興の拠点として，学校の果たす役割の重要性。 ・　復興のためには，人材育成が第一であることに気付いた。 ・　共生，ふるさとへの誇りと自信。
自分自身	・　生き方を振り返ることができた。大切にしたいことが見えてきた。 ・　自分の身は自分で守ることの大切さ。 ・　命や健康であることの大切さ。 ・　生活を支えるものへの感謝・できることを今精一杯することの大切さ。 ・　自分に今できることを精一杯やろうと決意し，一歩踏み出すこと。 ・　感謝する心，人への配慮や気配り。 ・　忍耐。 ・　頑張りすぎない。無理しない。言いなりにならない。 ・　新たな出会いにより，考え方・人生観が広がった。
学校全般	・　子どもが居てはじめて学校が存在できること。学校は職員が支えているということを再確認できた。 ・　学び続ける事のできる有り難さ。 ・　学校や地域の在り方。 ・　子どもの前向きな姿から教育に携わる使命感や前向きな力の獲得。 ・　学校を支えるものへの感謝・子どもたちのたくましさ。 ・　教師一人一人がもっと勉強し，実践することの重要性。
教育活動	・　避難訓練・防災教育・安全教育・放射線教育の大切さ。（自分の身は自分で守る等） ・　今なすべきことをより全力で取り組む。遠慮や妥協をせず，子どもたちのためになることに，厳しく取り組む。 ・　集団行動の大切さ。

教育活動	・　子どもたちの体力向上に向けたプログラムの工夫。 ・　食することへの興味・関心・福島への思いを深める教育の重要性。 ・　子どもにとっての戸外遊び，体を動かす経験の大切さ。
家族	・　助け合う力，絆。 ・　家族を守る気持ちが強くなった。
地域	・　助け合う力，絆。 ・　人とのあたたかさ。 ・　ふるさとの大切さ。
生活	・　一日一日を大切にする。 ・　安全に対する意識の向上。 ・　報道等による事実と自然界の現象が混同し，あまりにも過剰な意識が表れるようになっていること。 ・　衣・食・住のあるありふれた生活の有り難さ。
その他	・　支援の手の有り難さ。 ・　原発はいらないことを確信した。 ・　自然の力のすごさについて改めて知ったこと。（人間の力の限界） ・　自然エネルギーの使い方。 ・　災害に対する備えの大切さ。 ・　新しい趣味。 ・　人と人のつながりにより，今までできなかったことができる。 ・　不必要な物の精選。 ・　人間は自然と共存していかなければならないし，人間は，自然に生かされている。自然に逆らう生き方を人間は改めていかなければならない。 ・　日本人の不屈の闘志。 ・　世界への挑戦。 ・　日本という国の情けなさ。 ・　浜通りや中通りに生活する人の考え方が変化してきた。 ・　お金に対する意識が変わった。 ・　情報統制により世論は左右されていること。

［周囲からのサポート］

設問　Ⅳ今後，周囲からどのようなサポートがあればよいか。（自由記述）

周囲から，どのようなサポートがあればよいかについての回答の中に，「子どもや保護者へのサポートを求められてばかりで自分が疲れている」という記述があった。これは，震災後に子どもたちのために，奔走してきた教壇に立つ「福島」のすべての教職員が少なからず感じている思いではないだろうか。また，「『サポート』でなくても，一緒に頑張ろうとする心を感じることができれば」や「自分の話をよく聴き肯定的に受け止めてくれるようなサポート体制であれば」との記述もあった。この中には，ストレスケアのための重要なヒントがあると感じている。

主な内容は，次のとおりである。

〈今後，周囲からサポートしてほしいこと〉

1　落ちつける・安心できる環境づくり

（１）職場づくり

○　職場（職員）が気軽に相談・情報交換をできる場（カフェ等）があれば･･･。

○　仕事を分担，きっちり休憩時間をとれる職場づくり。

○　風通しがよく，何でも話せる雰囲気づくり。

○　同僚に悩みを聴いてもらうのが一番の励み。今後も話し相手になってほしい。

○　相談できる環境，他の話等を聞く環境（講演や研修等），孤独を感じない環境づくりをしてほしい。

○　職場内でイベントを一緒にやる機会を増やす。

（２）管理職の対応

○　管理職の部下へのねぎらいの言葉。

○　上司は部下の負担を分かっていない。自分たちができるからと言って新人にできると思わないでほしい。「頑張れ」と言われると苦しくなる。

○　自分の役割しかしない教員に，きちんと管理職が指導してほしい。

○　校務分掌の平等化。

○　働きやすい職場。（話を聞く上司）

（３）日常の声の掛け合い

○　誰にも言えないようなこともあるのでねぎらってもらえるだけで涙がでた。「よくがんばったね」「本当に大変だったね」としみじみ言ってほしい。

○　教員が抱える苦労や悩みを、しっかり受け止めていただき，励ましの言葉かけをいただければと思う。

○　仕事への理解。お互い「ご苦労様」と言い合える環境。

2　人的サポート

（１）児童生徒の指導に当たって

○　震災後４年位あたりから生徒指導上の問題が増えてくると言われている。教諭や養護教諭や支援員などを増員して，仕事を分担しながら，児童・生徒への対応にあたれればと思う。

○　特別支援が必要な児童や生徒指導上問題をもつ児童の指導にあたる協力員・支援員の増員をお願いしたい。（一般の方ではなく，退職された方や経験・資格をもっている方に学校へ入ってもらい，細やかな支援が必要である。）

（２）勤務全般について

○　ストレスによる疲れから体調不良になった時に，もっと休みが気軽に取れるよう，休暇制度を見直してほしい。

○　体調が悪く，休みを取った時、すぐに代わりの人が来てくれる体制を整えてほしい。

○　仕事は増える一方，甲状腺検査・WBC 検査・心のサポート調査・放射線等にかかわる事務担当。

○　スクールカウンセラーの増員（児童にだけでなく教師の話も聞いて欲しい。）職場の人間関係に悩んでいるので。

（３）保護者対応について

○　放射線等の問題は，専門の職員配置をすることで，子どもたちや保護者の不安を解消できれば有り難い。

○　保護者や子どもへの対応に困ったり，うまくいかなかったりした時などに，アドバイスをもらえる相談者がいればよいと思う。

3　研修や相談の実施

○　福島という地域性から，我慢して仕事を進めている先生方が多いと感じる。県外の方の話を聞くような機会があるとよいかと思う。

○　ストレスを感じている人への接し方。

○　善意で素直に交流できるソーシャルネットワーク，教員向けＳＳＴ（本来なら直接語り合うべきですが。）

○　個人的な内容に，偏っていると思うが健康面（慢性疾患等）に対するサポートがあると助かる。

○　自分自身のことだけでなく，他の人の気になる変化に対しても，気軽に相談したり，巡回相談に来てくれたりする窓口があるとよいと思う。

○　心理面のサポートとして，無料で心理カウンセラーのセッションを受けたい。（宮城県では，実施している。）

○　学校の保護者に対し，現在の安全性とそれ以上に心配される食や運動の必要性についての講演会の開催。

4　教育活動に対するサポート

○　相双地区の方々（福島県民）への偏見がないように，人権教育等を行ってほしい。

○　自然学習で安全な所で学習させたいので，出張旅費も含めてバス代の補助がほしい。

○　ロハスやエコの考えを広める。

○　芸術的な体験の提供。例えば，コンサートのような音楽的なもの，観劇，著名な絵画を鑑賞等。

○　芸術活動を重視し，心を育てていきたい。他の被災地も芸術やスポーツを通して交流できるとよい。

5　福島県の正しい理解

○　福島の現状を全国に発信して，理解してもらうことが必要。

○　風評被害を含め偏見を少しでも無くしてほしい。知り合いが福島出身で破談になった。

○　福島に対する偏った見方をすることがないよう全国の学校教育を充実させて欲しい。

○　放射線教育については，全国で同じ取組が必要であると思う。

6　自ら立ち上がる力を

○　周りからのサポートや援助を受けるだけでなく，自ら行動することが必要だと思う。

○　教師として新しい発想で立ち向かい，豊かな心をもって子どもに接していきたい。

○　特に期待しない。自分で解決する強さを身に付けていきたい。
○　震災以前の対応に戻していってよい。
○　大人の前向きな生き方を見せること。誰を責めても何も前には進まない。
○　前に進めないでいる大人が子どもをだめにしていると思う。そんな大人にお金等ではなく，働くことや前向きに生きていくことを教えてあげてほしい。

7　その他

○　教職員へのメンタルヘルスというと，管理職以外に対しての講習会や，「管理職の職員への対応」等はあっても，仕事量及び勤務時間が，最も長い管理職に対してのケアやサポート等は皆無に近いのが残念だ。目の前の仕事をいかに速く正確に行い，わずかな自分の時間を作るほか，ストレス解消はない。
○　除染の推進。
○　原発関連事故のいち早い収束。
○　自分の時間がほしい。仕事と育児の両立をサポートしてほしい。
○　多忙化している職場の仕事が，いろいろなアンケート処理で，さらに拍車がかかっている。
○　このようなアンケートとその結果の公表で様々な悩みを，人はもっていることを確認できると思う。それだけでも生きることに安心感を見い出せると思う。
○　サポートはいらない。
○　分からない。

3　調査結果のまとめ

本年度は，震災後福島市の子どものため奔走してきた教職員のメンタル面に焦点をあて，実態を把握し，その課題や，今後必要になってくると思われる取組を探ってきた。

その結果，多くのストレスを感じながらも，今の福島の教育に必要なものを見つめ，明日を担う人材の育成のために，仕事に“やりがい”をもって，真摯に取り組んでいる教職員が多いことが明らかになった。

しかし，ストレスの解消法を問う設問においては，「相談相手は，いない」「いらない」という回答や，目に見えない放射線被害，収束が見えない原発事故に不安を感じる教職員の声も少なくないことが明らかになった。

これらの調査結果を基に，福島の明日を担う人材育成の援助者としての教職員を支えるために，次のような提案をしていきたい。

福島市の教職員のメンタルヘルスを支える提案

【提案Ⅰ　ストレスを知る】
【提案Ⅱ　ストレスとつきあう】
［提案Ⅱ－１　個人でできること］
［提案Ⅱ－２　職場でできること］
［提案Ⅱ－３　積極的に相談すること］
［提案Ⅱ－４　正しい情報を得ること］
※　<参考意見>として，アンケートの自由記述及び調査研究部員の意見を掲載

【提案Ⅰ　ストレスを知る】

今回の調査より，福島市の教職員の約８０％は，ストレスを抱えながら日々過ごしていることが明らかとなった。様々な文献や調査からも教職員はストレスを強く感じやすい職業と言われているが，震災後の生活や教育環境の変化がそのストレスをより大きくしていると言っても過言ではない。しかし，約８０％という数字や震災後の特別な状況であることを考慮すると，ストレスを抱えながら働くことは極めて自然なことと推測される。さらに，ストレスを感じながらも子どもたちの為に日々懸命に働いている状況が教職員に共通していることが改めて明らかになった。一方で「震災後の人生観」や「新たに獲得したもの」の結果からは，東日本大震災・原発事故を人生の一部として，どのように意味付けていくのか，さらには，新しいものを獲得できたのかという点については，個人によって差が大きいことが明らかとなった。ここで大切なことは，肯定的にとらえることや新しいものの獲得を急ぐのではなく，個々人のペースを互いに尊重し認め合っていくことと考える。

教職員の仕事や福島市の状況を考えると，ストレスを全く感じない状態で過ごすことは困難

であり，ストレスと上手に付き合っていくことが求められる。その第一歩として，自分や他の教職員が何に，どの程度のストレスを感じているのかを把握することが大切である。その上でストレスがある状態でも精神的に健康な状態で仕事に向き合えるように個人に合った方法や職員間でできる解消法に取り組んでいくことが必要と考える。

＜参考意見＞

○　このようなアンケートとその結果の公表で人は，様々な悩みをもっていることを確認する。
○　心身ともに疲労がたまっている感じがある時は，メンタル面での専門家のアドバイスがあれば心強い。
○　教職員全体に対し，ストレスチェックシート等で本人がメンタルヘルス状態を認識できるようにする。
○　同じような考えをもつ方々等と交流する。相手の悩みを聞いて，自分も同じ気持ちであり一人でないことも分かる。
○　いろいろな調査の結果をもとに家庭や職場で話し合う機会をつくる。

【提案Ⅱ　ストレスとつきあう】

［提案Ⅱ－１　個人でできること］

震災により，仕事や生活環境・将来の設計が大きく変わり，ストレスを抱えている教職員がほとんどである。このような中で，それぞれが少しでもストレスを解消しようと試みている。その解消法の中で，「具体的には解決しないと思うが，まず誰かと共感できる話をするとほっとする」「誰かに話をする」との声が多く聞かれた。「誰かに話す」ということは，気持ちを吐き出してすっきりするという働きがある。心の奥底に今までしまい込んでいた辛い気持ちや悲しい気持ちを言葉にして表現することで，解放感を味わうことが少なからずある。さらに，「話を聴いてもらう」ことで，ありのままの自分の思いや悩みを受け止めてもらい，自分は一人ではない，共感してくれる人がいることを確信し安心感を得ることもできる。自分の存在が肯定され，認められたことで，自分の気持ちをいっそう自由に表現することができるようになるのではないだろうか。辛い気持ちを抑えてしまったり，悲しい気持ちを抱えてふさぎ込んでしまったりする時が，まだまだ多くあると思われるが，そのような時ほど，自分の身近な人や信頼のおける人に話をして，抑圧感から自分を解放することが必要である。

また，調査の結果，ストレスの効果的な解消法では，「休養」「趣味」という回答が多かった。具体的には，「休息の時間をしっかりとり好きな音楽を聞く等，一度リセットする」「自分だけの時間をもつ」「あまり理想を求め過ぎず自分の体力と時間を考え，やれるところまでやる」などの声があった。震災により，私たちの生活や仕事に多くの制限があったり，新たな対応を迫られたりしたことは事実で，それらに対して大きなストレスを感じたことも確かである。多忙さを極める教職員だからこそ，今の自分自身の体力や精神力の限界を見極めて「がんばりすぎない」と思えるようになることが大切ではないだろうか。一人ですべてを引き受け，やろうとせず他に助けを求め，自ら休養をとることや趣味を楽しむ時間を確保することなどのセルフケアが必要である。心も体もリフレッシュさせることが，新たな意欲・希望をもつことにつながるのではないかと考える。

＜参考意見＞

○　家族と一緒に楽しく過ごす。
○　ペット（動物）や自然とふれあう。
○　ドライブや旅行をする。
○　読書，映画鑑賞などの趣味を楽しむ。
○　リラクセーションを取り入れる。
（暖めること，マッサージ）
○　温泉に浸かり，自分の時間を過ごす。
○　おいしいものを食べたり，飲んだりする。
○　睡眠時間をしっかり確保し，休息をとったり，好きな音楽を聞いたりして，気分をリセットする。
○　専門書を読んだり，専門家の講話を聞いたりして，知識を生活に取り入れている。
○　同じ環境，状況にある人と話をする。
○　力になる言葉や歌を集める。
○　一日一回は，自分に「お疲れ様」と，ねぎらいの言葉をかける。

［提案Ⅱ－２　職場でできること］

今回の調査で「仕事量の多さと責任の重さ」を一番のストレスの要因と感じていることが分かった。その対処法としては「休養」「趣味」を除いては「話す」ことが５０％であり，それを「同僚」に求める結果となっている。このことからも教職員のメンタルヘルスを支えるためには，職場環境の影響は大きいと考える。

効果的だったストレス解消法の調査項目でも「話をする」「聞いてもらう」と回答した教職員は多い。多忙を極める教職員だが，自由に話ができる時間と場所を職場内に確保することは重要と感じられた。その他，今回の調査では，それぞれの職種ごとにストレスの要因の傾向があり，それを意識して「感謝の言葉やねぎらいの言葉」を添えて話すだけで，心があたたまり優しい気持ちになれるとの回答もみられた。

日々の生活の中での相手を意識した心配り・気配りが，「自分のことを大事にしてくれている」「見てくれている」という安心感につながり，ひいては強い信頼関係で結びついた良好な職場環境につながっていくものと考えられる。

また，ストレスとうまくつきあうためには，ストレスを意識しながら生活することであるが過度のストレスは，「いらいらする」「集中力がでない」「睡眠がとれない」等の心身に対し好ましくない影響を及ぼす。いつ，それが表出するか分からない状況において，適切な対応をとることが必要である。本調査の効果的な解消法の中でも「会議の前に，リラクセーションの呼吸法を取り入れたところ，緊張がとれた」や「グループ討議の前に人とのつながりを感じる活動を入れたら，話がスムーズにできた」「同僚と軽い運動を行うことで心がすっきりした」等の回答があった。会議や研修会の前に心身をリラックスさせる時間を少しでも取り入れることで，メンタルヘルスの維持増進につながると思われる。

また，今回の調査では，仕事量の増加に伴うストレスが強くなったとの回答も多かった。内容的には，校務分掌と授業における教材研究が主なものと考えられる。どんな時でも，「話ができる」「協力する」「一緒に考える」という意識をもって取り組むことが必要と感じた。最後に女性教職員のストレスは，一人の親・母親として，一人の人間として抱えている不安や悩みと連動しているものと考えられる。

この不安や悩みを受け止め，解消に向けてどのようなアクションを起こせるか，それぞれの学校の実態や個々人のニーズに合わせてどんな対応が必要か考えていきたい

＜参考意見＞

○　ねぎらいや感謝の気持ちを，必ず言葉で表す。
- 「ありがとう，助かったよ」
- 「お疲れ様」
- 「今日は，大変だったね」
- 「○○が大変だと思うので△△を手伝いますよ」
- 「休み休みやろうよ」
- 「無理しないように」

○　お菓子を食べながら，お茶を飲みながら気軽に話し合える場と時間を作る。

○　ストレスをためこまないように同僚に愚痴をこぼしたり，仕事について，ざっくばらんに話したりする。

○　会議の中にストレスケアにつながる時間をもつ。
- ストレスケアにつながる研修や講話を実施する。
- 開始３分前に音楽をかけてリラックスする。
- 短時間でも心身のリフレッシュをするための体操を取り入れる。

○　仕事の分担と共同を行う。

○　女性教職員へのサポートを行う。
- 放射線量への情報提供を行う。
- 出産や子育てへの配慮。
- 不要な被ばくをさけることを大前提に活動の計画を立てる。

○　他の職場の取り組み等を聞く。

○　職場内でできるイベント（勤務時間外のバトミントン・休日の登山）を行う。

○　ノー残業デーを設ける。

［提案Ⅱ－３　積極的に相談すること］

本調査により，本市においてはストレスを抱えながら働く教職員が，多く存在することが明らかになった。

本調査でも，ストレス解消法は「ない」「いらない」と回答している教職員が１００名弱存在していることや，「たまる一方，解消法がない」「常にストレスがある」というような今後の不安を感じる回答もみられた。

現在，関係機関等で開設されている相談体制の更なる活用を図り，一人一人に寄り添った相談を勧めることは重要なことと思われる。しかし一部ではあるが管理職や同僚の前では，なかなか本音で話すことのできない教職員もいる。相談機関の紹介や連携も必要になってくる。

特に学校や福島市教育実践センターに配置されているスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の人的資源や福島県教職員相談事業，公立学校共済組合による各種相談事業等の活用を図ることも考えられる。

＜参考意見＞

○　気軽に先生方が休める先生向けの保健室等が学校にあればよいと思う。

○　心理相談体制の充実
- カウンセリング研修の充実
- スクールカウンセラーの活用
- スクールソーシャルワーカーの活用
- 各種相談機関の活用

○　善意で素直に交流できる「ソーシャルネットワーク」や教員向けの「ソーシャルスキルレーニング」の場をつくる。

［提案Ⅱ－４　正しい情報を得ること］

原発事故に伴う放射線に対するストレスは，個人差はあるものの高い傾向にある。健康面や安全面で気にかけている方々も多い。また，家族や職場間の認識の違いで悩んでいるという声も聞かれる。放射線に関しては，認識の違いを認め合うことが必要であろう。さらに，できるだけ，正しい情報を得ることも大切になってくる。今回調査の結果からも，正確な情報を得て行動することの大切さを再確認した。放射線教育や防災教育の計画及び実践にあたっては，根拠に基づいた内容・方法を取り入れ，安全・健康という点から，養護教諭や関係機関との連携を図りながら推進するようにしたい。

また，震災後の今後の不安要因としては「安全に関すること，将来や未来に関すること」が多く挙げられた。このまま福島に住み続けてよいのかという放射線に対する健康の不安やこれからの生活に不安を抱えている状況にある。

しかし，この地で教育にかかわり，生活を送っているという現状の中で，放射線対策に関する適切な情報，例えば，市内各地域の除染作業等の進捗状況や除染後の線量値の実態等を定期的に発信（提供）し続けてもらうことは，不安や不満の解消につながる。また，校地内の線量等の情報を基に教育活動を推進する等，現状を正しくとらえながら教育に取り組むことは，ストレスを解消する重要な要因と考える。

＜参考意見＞

○　受けることのできる検査や測定を行い，健康に影響がないことを確認し生活する。

○　正しい情報を得ることを心がけ，その上で落ちついて対応する。

○　正しくこわがる。

○　放射線にかかわることは，講演会・研修会等で情報を得て自分で理解する。

○　メディアに振り回されず，自分自身の思いを信じる。

○　福島のよいところを考える。

○　地域を巡って，福島よさを再確認する。

４　むすびに

大震災から４年を経過しようとしている今でも，まだ厳しい状況にある福島県。一日も早い教育環境の回復と新たな教育課題への対応が強く求められている現在，教職員のなすべき仕事はより多様化していくことが考えられる。そういった現状の中で教職員のメンタル面を支えるための取組が，一層重要であることは明確である。それを考える時，１９９５年１月に起きた

阪神・淡路大震災における兵庫県の取組は大きな教訓となる。

１９９８年３月兵庫県精神保健協会こころのケアセンターから出された「教職員のメンタルヘルス調査～阪神・淡路大震災が兵庫県下公立学校教職員の精神健康に及ぼした影響について～」（震災２年２か月後の調査）の中で，次のような考察がなされている。

○　震災後の被害が大きかった地域に勤務する公立学校教職員ほど，評価尺度上の得点が高い傾向があった。
○　非被災地域の学校に勤務する教職員の評価尺度得点も，一般人口（他の職業）のそれに比べて著しく高く，学校教職員は平時から強いストレスにさらされていることがうかがえる。
○　長期的な精神健康の低下をもたらす予測因子は，震災後の業務内容よりも個人的被災状況の方が重要であると考えられた。
○　被災状況・業務内容が同程度であった場合には，女性の方が男性に比して評価尺度上高得点を示す結果がある。

さらに，震災後の復興に果たす「教職員等への配慮」として，次のように記されている。

災害後に教職員の果たす役割は大きい。災害後の教職員の“燃え尽き”は避けなければならない。そういった視点から本調査の結果をながめ直すならば，大規模災害後の学校教職員の精神健康の長期的確保・向上にあたっては，個人的被災状況が深刻であった者および女性教職員に対する配慮が特に必要であるということになる。また，日頃より学校教職員は一般人口に比してかなり高度なストレス状況にさらされていることを平時より認識し，それに対する対策を講じていくことが必要であろう。

今回の調査結果から，現在の本市の教職員も阪神・淡路大震災と同じような実態がみられる。特に本県においては，地震による影響の他，原発事故の影響もあり，より深刻な状況にあるといえるのではないだろうか。兵庫県精神保健協会こころのケアセンターの調査で示された「教職員等への配慮」もふまえながら，自分自身を見つめ，職場全体で力を合わせメンタルヘルスに関する課題に取り組んでいこうという意識をもつ必要があると考える。さらに「１調査研究の概要　（２）調査の概要　③ 回答者　イ 年代別回答人数の割合」に示されている本市の教職員の年代構成から，１０年後２０年後の福島市の教育を視野に入れながら考えていく必要がある。

最後に，本調査研究が，福島市立幼稚園・小学校・中学校・養護学校の教職員の御協力のもと，進めることができたことに感謝すると共に，今回報告させていただいた実態・提案を参考に，それぞれの学校において取組がなされることを期待する。また，本センターにおいても，本調査研究の結果を踏まえた講座等の開催や相談体制等の充実に努めたい。

これらの取組が，復興の一助となることを願うものである。

【センター前に設置した「特設ポスト」】

〈主な参考文献等〉

① 「教職員の心の健康づくりのための手引き」
福島県教育委員会

② 「ふくしまの教職員意識調査　結果報告書」
H18･3　福島県教育センター

③ 「教育復興シンポジウム
福島の復興に向けてⅡ」
大震災後の福島県の教育復興を進める会

④ 「よくわかる学校心理学-
『４教師の成長-教師のニーズを援助する』」
共著：田村修一(創価大学教授)
ﾐﾈﾙｳﾞｧ書房

⑤ 「児童心理臨時増刊号　教師のメンタルヘルス」
2014 年８月号　金子書房

⑥ 「教職員のﾒﾝﾀﾙﾍﾙｽ対策について(最終)」
教職員のメンタルヘルス対策検討会

⑦ 「傷痕と風化と」朝日新聞記事
重村　淳（防衛大学精神科医）

⑧ 「Q＆A 法式で学ぶ震災と心のケア」
一般社団法人社会応援ネットワーク

⑨ 「教職員のメンタルヘルス調査ー阪神・淡路大震災が兵庫県下公立学校教職員の精神健康に及ぼした影響についてー」
兵庫県精神保健協会こころのｹｱｾﾝﾀｰ

⑩ 「教職員のための最新メンタルヘルスアドバイス」
福島県教育庁公立学校共済組合福島支部

⑪ 「ストレスのトリセツ（取扱説明書）」
中村敬子［著］　遠見書房

⑫ 「教師の悩みとメンタルヘルス」
諸富祥彦［著］　図書文化

⑬ 「教師のメンタルヘルスＱ＆Ａ」
中島一憲［著］ぎょうせい

⑭ 平成２６年度福島市教育実践センター
「教職員のメンタルヘルス講座」講話資料
講師：田村修一

〈資料–アンケート〉　pp. 45–46 に掲載

「福島市の教職員のメンタルヘルスに関する
アンケート」
教職員のメンタルヘルス調査研究部会作成

〈資料–ストレスチェック〉

① 「教職員のための
最新メンタルヘルス・アドバイス」ｐ16
- ○　自分をチェック
  - ・　２０項目
  - ・　チェックの項目数で４段階評価

② 公立学校共済組合　福島支部ＨＰ
- ○　メンタルヘルスチェック
「こころの体温計」
『自らのこころの状態を知る
ー本人モードチェックー』
  - ・　ストレスチェックー５項目
  - ・　落ち込み度チェックー７項目
  - ・　「送信」をクリックすると６段階評価

※その他に
『身近な家族を思いやって
ー家族モードチェックー』
『アナタは困った時どう乗り切りますか
ーストレス対処タイプテストー』
『精神的健康状態チェック（ＷＨＯ–５）』
『精神障害チェック（ＤＳＭ–４）』

③ 一般財団法人　教職員生涯福祉財団ＨＰ
- ○　休養・心の健康
メンタルヘルスチェック
  - ・　３０項目
  - ・　「採点」をクリックすると診断

【特設ポスト】

〈資料-ストレスケア〉

～　福島市教育委員会編「放射線教育指導資料　改訂版」（平成２６年２月）　pp.69-72　～

ワークシート1　腹式呼吸法

① いすに深くゆったりとすわります。

足の裏が床にピッタリとつくようにすわります。

歯を食いしばらないようにします。

② おなかに手を当てます。

③ ゆっくりと深く，鼻から息をすいこみ，口からゆっくりと全部はき出します。

④ 同じように息をすってはくことをくり返します。

⑤ 息をすうときにおなかがふくらみ，息をはくときにおなかがへこむことを意識します。くり返します。

ワークシート2　10秒呼吸法

① いすに深くゆったりとすわります。

足の裏が床にピッタリとつくようにすわります。

歯を食いしばらないようにします。

② お腹がぺちゃんこになるまで口から息を全部はき出します。

③ １，２，３，４で鼻からゆっくりと息をすいこみ，５で止めます。

④ ６，７，８，９，１０で口からゆっくりと息を全部はき出します。くり返します。

ワークシート3　肩のリラクセーション

① いすに深くゆったりとすわります。背もたれには，よりかからないようにします。

② 手を横にブラ～ンと下げます。いやでなければ目をとじます。

③ 鼻から息をゆっくりすいこみながら，肩を耳につけるようにゆっくり上に上げます。

④ そこで一度止めて，口から息をはきながら，ストーンと肩の力をぬきます。

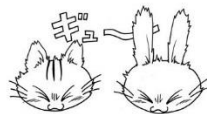
⑤ リラックスして，肩のふわっとした感じに意識を向けます。力を入れるときは息をすう，力をぬくときは息をはくようにしてくり返します。

ワークシート4　漸進的筋弛緩法

① 息をすいながら手をギュッとにぎって・・・フワッと力をぬきながら息をはきます。

② 息をすいながら手をギュッ，肩もグッと上げて・・・フワッと力をぬきながら息をはきます。

③ 息をすいながら手をギュッとにぎって，肩もグッと上げて，顔を鼻の中心にグーッとよせて・・・フワッと力をぬきながら息をはきます。

④ 息をすいながら他の体の部位（足，歯，おなかなど）にもギュッと力を入れて・・・フワッと力をぬきながら息をはきます。くり返します。

福島市教職員のメンタルヘルスに関するアンケート

～東日本大震災・原発事故後４年目を迎えて～

＊以下すべて，③→３のようにご記入ください。

◇教職員及び現在の所属等についてお答えください。

1　性　　別　①男　②女　・・・・・・1

2　学校の種類　①幼稚園　②小学校　③中学校　④特別支援学校　・・・・・・2

3　年齢（年代）　①２０代　②３０代　③４０代　④５０代　⑤６０代　・・・・・・3

4　職　　種　①校長　②教頭　③教諭　④常勤講師　⑤養護教諭　⑥栄養教諭等　⑦事務職　・・・・・4

（※幼稚園：主任・副主任→③　嘱託・臨時→④）

Ⅰ　現在の仕事にやりがいを感じているかお答えください。

①大いに　②ある程度　③あまり　④感じていない　・・・・・Ⅰ

Ⅱ　仕事のストレスについてお答えください。

1　現在，ストレスはありますか。

①ある

②ない　（問３へお進みください。）　・・・Ⅱ－1

2　問１で「①ある」と答えた方は，ストレスの原因と感じ方について該当する所に○をつけてください。

	ない	やや弱い	弱い	やや強い	強い
①幼児・児童・生徒によるもの	0	1	2	3	4
②職場の雰囲気によるもの	0	1	2	3	4
③保護者への対応で苦慮することによるもの	0	1	2	3	4
④仕事量の多さ責任の重さによるもの	0	1	2	3	4
⑤思うように休暇が取れないこと	0	1	2	3	4
⑥その他（　　　　　　　　）	0	1	2	3	4

3　相談する相手はいますか。（複数回答可）

①上司　②同僚　③配偶者・恋人
④配偶者を除く家族　⑤友人　⑥専門機関・医療機関
⑦いない（ほしい）　⑧いない（いらない）　・・・Ⅱ－3

4　自分が行っている解決の方法，ストレス解消法を教えてください。（複数回答可）

①休養・睡眠をとる。　②人と話す。
③趣味（旅行・娯楽・運動等）をする　・・・Ⅱ－4
④飲食する。　⑤その他（　　　　　　　　）

Ⅲ　東日本大震災・原発事故以降のことについてお答えください。

【東日本大震災後・原発事故以降の仕事の変化】

1　仕事の変化に対し，ストレスはありますか。
①ある　②ない　（問３へお進みください。）　・・・Ⅲ－1

2　問１で「①ある」と答えた方は，ストレスの要因と感じ方について該当する所に○をつけてください。

	ない	やや弱い	弱い	やや強い	強い
①幼児・児童・生徒への放射線に対する配慮	0	1	2	3	4
②様々な対応で仕事量が増えたこと	0	1	2	3	4
③授業等があまりもてず，疎外感を感じること	0	1	2	3	4
④子どもたちの荒れが出始め，学級経営や授業（職務の遂行）に支障が出てきたこと	0	1	2	3	4
⑤保護者や家庭教育に課題があること	0	1	2	3	4
⑥その他（　　　　　　　　）	0	1	2	3	4

3　相談する相手はいますか。（複数回答可）

①上司　②同僚　③配偶者・恋人　④配偶者を除く家族　⑤友人
⑥専門機関・医療機関　⑦いない(ほしい)⑧いない（いらない）
・・・Ⅲ－3

4　上記の内容に対して，あなたがしているストレスの解消法を教えてください。

【東日本大震災後・原発事故以降の自分の生活の変化】

5　自分の生活に対して，ストレスはありますか。

①ある　②ない　（問７へお進みください。）　・・・Ⅲ－５

6　問５で「①ある」と答えた方は，ストレスの要因と感じ方について該当する所に○をつけてください。

	ない	やや弱い	弱い	やや強い	強い
①放射線に対する健康不安（本人･配偶者･子ども･親）	0	1	2	3	4
②放射線による経済的負担	0	1	2	3	4
③生活環境の変化によるもの（避難による別居等）	0	1	2	3	4
④今後の生活に関する不安	0	1	2	3	4
⑤その他　（　　　　　　）	0	1	2	3	4

7　相談する相手はいますか。（複数回答可）

①上司　②同僚　③配偶者・恋人　④配偶者を除く家族
⑤友人　⑥専門機関・医療機関　・・・Ⅲ－７
⑦いない（ほしい）　⑧いない（いらない）

8　上記の内容に対して，あなたがしているストレスの解消法を教えてください。

【東日本大震災後・原発事故以降の人生観】

9　原発事故以降，人生に対する考え方が変わりましたか。

①肯定的に変化　②少し肯定的に変化　③変わらない
④少し否定的に変化　⑤否定的に変化　・・・Ⅲ－９

10　問９で「①・②・④・⑤」と答えた方は，どのような変化ですか。（複数回答可）　・・・Ⅲ－１０

①家族に対すること　②地域に関すること　③仕事に関すること
④安全に関すること⑤物やお金に関すること⑥生命に関すること
⑦将来・未来に関すること　⑧その他（　　　　　　）

※選択した項目の内容を具体的にお聞かせください。

（番号　　　）

11　東日本大震災・原発事故の経験で，新たに獲得できたものは，ありますか。

①ある
②どちらともいえない　・・・Ⅲ－１１
③ない

12　問11で「①ある」と答えた方で，その内容について，書ける方は，簡潔にお答えください。（この災害を経験したことから見えてきた事やできた事）

Ⅳ　今後，周囲からどのようなサポートがあればよいですか。お聞かせください。

お忙しい中，ご協力ありがとうございました。